www.procureacherevista.com.br

eAche

Ano XX | Edição 349 - Junho/2024 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Fone: 51. **981.427.686** 🕒

APARELHOS AUDITIVOS



CONSULTAS E TESTES DE APARELHOS 100% DIGITAIS

Parcele em até 12 vezes

Assistência Técnica e Acessórios Multimarcas

LIGUE E SOLICITE

3224.3242 🕒 98140.45.14

Rua dos Andradas.1755 ci.51

www.audicaors.com.br



Aparelhos Auditivos

2000

JSS Montagem em Geral

Jonathan Jss

Montagem e Desmontagem de móveis em geral. (novos e usados) Pequenos reparos Colocamos armários aéreos e cortinas.

Todos os cartões/Pix (51) 997979773 (



CHAVES GENIO



51 3328.9979 51 99956.4041

SERVICOS AUTOMOTIVOS SERVICOS RESIDENCIAIS CARIMBOS, CÓPIAS DE CHAVES CONTROLES E TAGS CONSERTOS E TROCAS DE FECHADURAS

Av. Brasil, 895 - Navegantes

Av. Bento Gonçalves, 68 - Azenha

Compra e venda de Cédulas e Moedas



Rua Andrade Neves, 100 - sala 206 **(**51) 99799-2837 Bloco B - Porto Alegre/RS

Grades, portas, janelas, portão de correr, contrapeso, cortinas, corrimão, escadas. Consertos em Geral



Fones: 3329.1728 / 98180.8032 🕒

E-mail: serralheriametsul@hotmail.com Av. Brasil, 184 - B. São Geraldo - Porto Alegre - RS

MÓVEIS PLANEJADOS E SOB MEDIDA

- COZINHA CLOSET
- PORTAS
- ROUPEIRO
- ESQUADRIAS - ESCADAS

VENEZIANAS PERGOLADOS TUDO EM MADEIRA MACIÇA

ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO



DESENTUPIDORA Pias - Ralos - Vasos - Fossas Caixas de gordura - Esgoto em geral

DEDETIZADORA

Controle e manejo de pragas - Cupins Insetos rasteiros - Voadores e baratas Limpezas de caixa d'água - Hidrojateamento

DESENTUPIDORA



(51) 98474.8338 / 98224.0040 / 3431.9426





PEDIDOS PELO WHATSAPP

SOPA É JANTA SIM! É GOSTOSA. **NUTRITIVA E SAUDÁVEL..** AINDA MAIS SE FOR DA BORBOLETINHA! PEDE NOSSO CARDÁPIO E GARANTA UMA REFEIÇÃODELICIOSA E LEVE PARA AS NOITES.

DELICIOSOS CALDOS, CREMES E SOPAS FEITOS COM MUITA QUALIDADE.

9 9 102 5488



Assistência Té<u>cnica</u>

CONSERTOS DE TV's (LED - LCD - PLASMA)

CONSERTO DE GELADEIRAS MICRO-ONDAS / FORNO ELÉTRICO

AIR FRYER / BEBEDOURO Av. do Forte, 816 - Vila Ipiranga w.hssolutionseletronica.co centraldetv@hotmail.com



ORÇAMENTO GRATUITO

51 3407-0559

ProcureAche®

Expediente:

Não encontrou a revista impressa? Acesse On-line em:

www.procureacherevista.com.br

20 Anos de Jornalismo e Comunicação

Contato: (51) 981.427.686 (9

EMPRESA DE COMUNICAÇÃO LTDA - CNPJ 53.928.000/0001-12

ff/revistaprocureache

revista procureache

E-mail: procureachemidia@gmail.com

Editora: Maria das Dores Pereira







PAGAMOS EM DINHEIRO À VISTA

WHATSAPP / TELEFONE: 51 982439083 / 51 3221.6471

BUSCAMOS NO LOCAL COM ÓTIMA AVALIAÇÃO











SANTANA

FERRAGEM, HIDRÁULICA E ELÉTRICA SISTEMA TINTOMÉTRICO KILLING



mercado:

3

Ponto das Fraldas

Preço de Atacado

FRALDAS ADULTAS 🧀 🦠

- Pacotes com 50und
- Absorventes Geriátricos com 50und
- Pacotes Cobre Leito

FRALDAS INFANTIS

- Pacotes com 30und
- Pacote com 50_{und}



■ Vendemos também tapetes pet

^D 51 99249.4052

Av. Protásio Alves, 7731 -Lj,03

SERVIÇOS DIFÍCEIS SÃO BEM-VINDOS:

EQUIPE PRÓPRIA

- * HIDRÁULICA
- **TELHADO**
- **RESERVATÓRIO**
- **IMPERMEABILIZAÇÃO**
- ALVENARIA
- CARPINTARIA
- **PINTURA**
- RAPEL SERVICOS

INDICACÕES:

- * Limpeza Caixa D'Água
- * Eletricidade
- * Funilaria
- * Serralheria
- * Moto-bomba
- * Aquecedor a gás
- * Marcenaria
- * Esquadrias
- * Gesso
- * Desentupímento

©51 - 9.9297.1616 MBMOCOTUCK THEO

BETO - SERVIÇOS E INSTALAÇÕES



- Reformas Elétricas
- Ar Condicionado
- Hidráulica
- Pinturas e pequenas reformas
- Montagem e Desmontagem de Móveis
- Instalação de Lustres e Ventiladores de Teto

<u>© 51 98564.4004</u>

INSS | SIAPE | FORCAS ARMADAS

PREFEITURA | GOV | IPE ANTECIPAÇÃO DE FGTS **CRÉDITO PESSOAL PELO BOLSA**

Para ativos, inativos, aposentados e pensionistas

SIMULAÇÃO SEM COMPROMISSO LIBERAÇÃO DO SALDO EM ATÉ 2H 51 98108.3705 / 51 99781.0512 Joana Seferin - Correspondente Autorizad

Servicos Gerais e Pequenos Reparos









- * Conserto de Persianas * Pedreiro * Pintor * Azulejista * Hidráulica * Elétrica
 - **Júlio Cesar**
- 🔯 (51) 98566.5874

RECEITAS PARA TODAS **AS HORAS**



Cueca Virada de Queiio

PAG.16

Canjica Cremosa de PÁG.16 Léite Condensado



JARDINACEM **ESCOBAR**

- Poda de árvores
- Poda de coqueiros
- Limpeza de terreno
- Limpeza de arvoredo
- Carretos e Fretes



Atendemos POA, Grande Porto Alegre e Litoral.





contar com um canal exclusivo para divulgação do seu negócio ou servico! Envie os seus vídeos para nós publicarmos

em nosso canal do YouTube! ProcureAche[®]

Seu negócio em vídeo para todos verem!

Para maiores informações, (51)981.427.686

Por que devo tratar a perda auditiva?

Tratar a perda auditiva é essencial para preservar a qualidade de vida. A audição desempenha um papel fundamental em diversas atividades diárias. desde a comunicação até a segurança pessoal. Ignorar a perda auditiva pode levar ao isolamento social, dificuldades no trabalho e até mesmo problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. Além disso, a perda auditiva não tratada pode agravar-se ao longo do tempo.

A intervenção precoce, seja através de aparelhos auditivos ou outras soluções, pode melhorar significativamente a capacidade auditiva e ajudar a manter conexões significativas com os outros. Não tratar a perda auditiva pode resultar em uma diminuição na qualidade de vida e na capacidade de desfrutar plenamente das experiências sonoras do mundo ao seu redor. Portanto, buscar ajuda profissional é crucial para enfrentar esse desafio de forma eficaz.

Estacionamento Gratuito

SONATA APARELHOS AUDITIVOS (51) 3022.2100 / 98201.0132



A jornada do herói nos arcanos maiores do tarot



Todos nós, seres humanos, vivemos uma jornada heroica em nossas vidas. O herói é aquele que vence batalhas e inimigos, e, ao final, encontra-se modificado e recebe seu prêmio por ter superado todos os seus desafios. Nos arcanos maiores do Tarot, podemos vislumbrar a jornada heroica de nossa alma. Partindo de imagens arquetípicas do inconsciente coletivo, o Tarot nos mostra um caminho de vida e de compreensão de nós mesmos.

Dra. Lívia Petry Jahn - (51)99941.1091



penbompastor



Espirro: curiosidades

Um espirro é uma explosão involuntária de ar dos pulmões, geralmente causada por irritantes nas vias aéreas. Quando algo como poeira, pólen ou um vírus entra no nariz, os nervos enviam sinais ao cérebro.



que responde com um reflexo de espirro. Durante um espirro, os músculos do diafragma e do peito se contraem rapidamente, forçando o ar a sair pelas narinas a uma velocidade impressionante. É uma maneira eficaz de limpar o nariz e remover partículas indesejadas. Além disso, espirros podem ser contagiosos! Quando alguém espirra, pequenas gotículas de saliva e muco são lançadas no ar, potencialmente espalhando germes para outras pessoas. Por isso, é importante cobrir o nariz e a boca ao espirrar, seja com um lenço ou com o cotovelo. Em resumo, um espirro é uma resposta natural do corpo para proteger as vias respiratórias e manter o ar limpo. Então, da próxima vez que você espirrar, lembre-se de agradecer ao seu corpo por cuidar de você!



6

Cuidando dos Pais Idosos: Posturas Sistêmicas e Constelação Familiar

Cuidar dos pais idosos é um ato de amor e responsabilidade que demanda respeito à sua dignidade e à dinâmica familiar. Agui estão cinco posturas essenciais inspiradas na visão sistêmica para manter o equilíbrio entre cuidar e preservar o papel de filho:

- 1. Ajudar sem Superioridade: Ofereça ajuda considerando as limitações dos pais, sem se colocar em posição superior.
- 2. Respeito, não Piedade: Enxergue seus pais com respeito à sua força e dignidade, não com piedade.
- 3. Sem Buscar Amor ou Reconhecimento: Evite cuidar dos pais buscando suprir carências afetivas do passado, o que pode desequilibrar a relação.
- 4. Manter o Respeito, Evitar a Sobreproteção: Não os trate como crianças; manter o respeito mútuo é crucial para preservar sua dignidade.
- 5. Olhar com Respeito Traz Dignidade: Olhar para os pais idosos com respeito e consideração eleva sua dignidade.

Seguir essas posturas fortalece os lacos familiares e contribui para a harmonia. Se enfrenta desafios ou busca fortalecer relações familiares, considere a Constelação Familiar como uma ferramenta terapêutica. Honrar a jornada de vida dos pais fortalece o vínculo familiar.

Agende sua sessão de Constelação Familiar: JARDIM DO SOL GERIATRIA - Ketry Guarise, Consteladora Familiar e Gerontóloga.

(51)3307.6000 / (51) 99787.9151



- Aqueça-se adequadamente antes do treino para reduzir o risco de lesões.
- Mantenha-se hidratado para regular a temperatura corporal e melhorar o desempenho.
- Escolha exercícios adequados 3 • ao seu nível e que goste de fazer para manter a motivação.
- Não exagere, respeite seus limites e aumente a intensidade gradualmente.
- Descanse entre os treinos para • evitar fadiga e obter melhores resultados a longo prazo.





Hospedagem Temporária e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

Rua Dom Jaime de Barros Câmara, 165 - Sarandi - POA/RS

F.: 51 3307.6000 / 51 99787.9151 🕒

/JardimdoSol



CONSTELADORA FAMILIAR

Atendimentos em grupo ou individual, presencial ou online.



51 3307.6000 Fones:

51 99787.9151 🕒

| KetryGerontologa | | ketryguarise |



NOSSOS SERVICOS:

- Próteses Dentárias
- Estética / Restaurações
- Clareamento Dentário
- Limpeza / Doenças da Gengiva
- Tratamento para Bruxismo
- Botox / Preenchimento
- Ortodontia
- **Shopping Lindóia:**





3347.6285 9.9774.1443

- o draanalaurasanchez
- Av. Assis Brasil, 3532 / Sl.310 [f] /draanalaurasanchez



- · Fungos · Calosidades
- · Calos · Pé geriátrico
- · Pé diabético
- · Laserterapia para fungos
- · Spa do pé Órtese Ungueais

Atendimento domingos e feirados e também a domicílio. Aceito cartão e Pix

(S) 51 99904-8100

Av. Assis Brasil, 1335 - Ioja 3 - Passo d'Areia DESCONTO PARA A MELHOR IDADE

Sofrimento psicológico tem solução!

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 10% da população mundial sofre com algum transtorno mental, A ansiedade, por exemplo, pode causar sintomas como preocupação excessiva, tensão muscular, insônia e dificuldade de concentração. A falta de autoconhecimento pode gerar indecisão, baixa autoestima, problemas nos relacionamentos, insatisfação profissional e falta de propósito.

Um psicólogo ajuda no processo ao proporcionar um ambiente seguro para explorar pensamentos e sentimentos, identificar padrões de comportamento, desenvolver habilidades de autorreflexão, construir autoestima, definir metas pessoais e oferecer suporte emocional, promovendo assim o autoconhecimento e o controle emocional.

Psicóloga Helen Correia - (51)99139.9619

Não deixe que questões emocionais afetem a qualidade da sua vida.

Medos - Insegurança Traumas - Depressão Estresse - Ansiedade Angústia - Insônia

Relacionamentos tóxicos

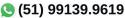


Um psicólogo pode te ajudar!

Tenha ferramentas para lidar com os desafios da vida! vamos juntos nessa jornada.



Psicóloga Helen Correia Atendimento online e presencial Av. do Forte, 213 e também no Centro Histórico de Porto Alegre



😱 @psicologahelencorreia

Recanto Geriátrico



Janaina janacv2004@yahoo.com.br

3414-3014

Claro- 99348-3807 (S)

vivo 99606-9279 🕓

R. Afonso Pena. 44 - Azenha - POA/RS

Dor na Lombar? Alívio imediato mesmo sentado na cadeira

A) Sentado, coluna ereta, cruze a perna direita sobre a esquerda. Puxe o ioelho direito em direcão ao peito e segure por 20 segundos; B) Nessa mesma postura, apoie a mão direita atrás da cadeira puxando e girando o tronco. Segure por mais 20 segundos e repita o movimento "A" trocando a perna.

Esse exercício deve ser feito todos os dias, independente de estar com dor ou não. Para ver esse e mais exercícios para aliviar dores no ciático e lombar, acesse www.studiog360. com.br - Studio Q360 Pilates (51)983553916







Dicas para proteger o esmalte dos dentes



Higiene Oral Adequada: Escove os dentes pelo menos duas vezes ao dia com escova de cerdas macias e creme dental com flúor. Use fio dental diariamente.

Escolha de Produtos de Higiene Bucal: Utilize cremes dentais com flúor. Evite pastas de dentes abrasivas.

Alimentação Balanceada: Reduza o consumo de alimentos e bebidas ácidas. Evite alimentos ricos em acúcar. Hábitos Alimentares: Espere 30 minutos após consumir alimentos ácidos antes de escovar os dentes. Enxágue a boca com água após consumir ácidos. Hidratação: Beba bastante água, especialmente após as refeições.

Evitar Maus Hábitos: Não use os dentes para abrir embalagens ou morder objetos duros. Consulte um dentista se você ranger os dentes (bruxismo).

Consultas Regulares ao Dentista: Visite o dentista regularmente para exames e limpezas.

Tratamentos com Flúor: Considere tratamentos com flúor aplicados pelo dentista.

Uso de Enxaguante Bucal: Utilize enxaguantes bucais com flúor, evitando os que contêm álcool.



TELE-ENTREGA

Segunda à Sexta das 8h às 19h Sábados das 8h às 16h

BENGALAS CRISTO REDENTOR

Venda e Aluguel

- · Cadeiras de Rodas · Bengalas · Andadores
- · Camas Hospitalares
- · Coletes Produtos Ortopédicos Fraldas Geriátricas

© 51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481 S Rua Domingos Rubbo, 104 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS

www.bengalascristoredentor.com.br

O que é leptospirose?

A leptospirose é uma doença causada por uma bactéria presente na urina do rato que normalmente se espalha pela água suja de enchente, lama e esgoto. Como as pessoas se contaminam? As pessoas podem ficar doentes quando entram em contato com água ou lama contaminadas pela urina de roedores (ratazanas, ratos de telhado e camundongos). A bactéria entra na pele, com ou sem ferimentos, quando em contato com águas contaminadas. Alguns cuidados para se prevenir da doenca: Evite o contato com água ou lama de enchentes ou esgotos. Impeça que crianças nadem ou brinquem nesses locais, que podem estar contaminados pela urina dos ratos. Pessoas que trabalham na retirada da lama e entulho devem usar botas e luvas de borracha para evitar o contato da pele com água e lama contaminadas (se isso não for possível, usar sacos plásticos duplos amarrados nas mãos e nos pés), usar também um pano ou lenço limpo para cobrir a boca e o nariz. Após as águas baixarem, será necessário retirar a lama e desinfetar o local (sempre se protegendo). Lave o chão, paredes e objetos caseiros, desinfetando com água sanitária na proporção de 1 litro de hipoclorito de sódio (2,5%) ou água sanitária para 4 litros de água, deixando agir por 30 minutos. Atenção aos sintomas: Se, apesar dessas orientações, você apresentar febre, dor de cabeça e dores no corpo até 40 dias depois de ter entrado em contato com as águas de enchente ou esgoto, procure imediatamente a unidade de saúde mais próxima. Não se esqueça de contar ao médico o seu contato com água ou lama de enchente.





Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos!

DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Implantes Dentários

UNIDADE LOMBA DO PINHEIRO: (51 **9 9502-8332**

UNIDADE AGRONOMIA: 51 9 9315-1045 UNIDADE HÍPICA: 51 9 9862-1131





9

RALH

Estruturas Metálicas

Atendemos Residencias, Condomínios e Empresas

Grades, portas, janelas, portão de correr, contrapeso, cortinas, corrimão, escadas, mesaninos e Consertos em Geral

Equipe Altamente Capacitada há mais de 15 anos no mercado. PROMOÇÃO DO MÊ

Está precisando de Portas de Segurança para seu apartamento?



Solicite seu orçamento.

Fones: 3329.1728 / 98180.8032 🕓

Av. Brasil, 184 - B. São Geraldo - Porto Alegre - RS

10 DICAS PARA CUIDAR MELHOR DE SUAS FINANÇAS



- 1. Crie um orçamento: Defina um plano detalhado de receitas e despesas mensais. Saber exatamente quanto você ganha e quanto gasta ajuda a identificar áreas onde é possível economizar.
- 2. Estabeleça metas financeiras: Tenha objetivos claros, como comprar uma casa, fazer uma viagem ou criar uma reserva de emergência. Metas ajudam a manter o foco e motivam a poupar.
- 3. Pague suas dívidas: Priorize o pagamento de dívidas com juros altos, como cartões de crédito. A redução das dívidas diminui os encargos financeiros e libera recursos para poupança e investimentos.
- 4.Monte uma reserva de emergência: <mark>Guarde o equivalente a três a seis meses de despesas em uma</mark> conta de fácil acesso. Essa reserva garante segurança em momentos de imprevistos.
- 5. Invista regularmente: Diversifique seus investimentos para proteger seu patrimônio contra a inflação e obter melhores rendimentos a longo prazo. Considere opções como ações, fundos imobiliários e tesouro direto.
- 6. Acompanhe seus gastos: Use aplicativos de finanças ou planilhas para monitorar seus gastos diários. Isso ajuda a identificar padrões de consumo e ajustar seu orçamento conforme necessário.
- 7. Eduque-se financeiramente: Leia livros, participe de cursos e acompanhe blogs ou canais sobre educação financeira. Quanto mais você aprender, melhores serão suas decisões.
- 8. Evite compras impulsivas: Antes de fazer uma compra, pergunte-se se realmente precisa do item e se ele cabe no seu orçamento. Dê preferência a compras planejadas.
- 9. Reveja seus contratos e serviços: Verifique regularmente contratos de serviços como telefonia, internet e seguros. Negociar melhores tarifas pode gerar economias significativas.
- 10. Planeje a aposentadoria: Quanto mais cedo começar a poupar para a aposentadoria, melhor. Considere planos de previdência privada e outras formas de investimento de longo prazo para garantir um futuro tranquilo.







CALHAS CHAMINÉS COIFAS **TELHADOS**





51 **99336.5516**

www.funilariaschmidt.com.br





Retirar o cheiro de mofo de sofás



Para remover o cheiro de mofo do sofá, comece ventilando-o bem e. se possível, expondo-o ao sol para matar os esporos de mofo. Aspire o sofá com um bocal de escova para

remover poeira e esporos. Em seguida, polvilhe bicarbonato de sódio sobre toda a superfície e deixe agir por algumas horas antes de aspirar novamente.

Outra técnica eficaz é borrifar uma mistura de partes iguais de vinagre branco e água nas áreas afetadas e deixar secar ao ar livre. Se o sofá tiver capas removíveis, lave-as conforme as instruções do fabricante, adicionando um pouco de vinagre branco ou bicarbonato de sódio para ajudar a eliminar os odores.

Para prevenir o retorno do mofo, utilize desumidificadores no ambiente e considere produtos de limpeza específicos para estofados com propriedades antifúngicas. Em casos persistentes, a ajuda de um serviço profissional de limpeza pode ser necessária.



Recupere eletrônicos após as enchentes

Para recuperar eletrônicos após uma enchente, desligue-os e desconecte da energia, remova a água visível, e segue-os completamente usando ventilação ou colocando-os em um saco com sílica gel ou arroz cru por pelo menos 48 horas. Evite usar calor excessivo para secar e, se possível, desmonte os aparelhos para uma melhor secagem. Após a secagem, limpe com álcool isopropílico e teste o funcionamento.



| Fortas Fantograficas | Escadas Normais e Caracol | Cortinas Enroladas | Serviços em Geral

Cel.: 51 996.563.664 🛇 | 985.556.198 | 992.312.220

Av. Bernardino Silveira Pastoriza, 1070 - Bairro Sto. Agostinho - POA/RS



Av. Edgar Pires de Castro, 185 - Hípica - POA/RS





▲ Cartões de Visita ▲ Talões

▲ Folder ▲ Xerox e Encadernação

a 51 3344.0596 / **9** 98571.5851

prgraficaoficial@gmail.com







NELSON CONSERTOS

Especializado em

Lavaderas e Secado

Lavadoras e Secadoras

de roupas de todas as marcas

VENDEM-SE LAVADORAS REVISADAS E COM GARANTIA

■ 982.218.645 984.036.477

O que verificar na panela de pressão?

1. Válvula de segurança: Certifique-se de que a válvula de segurança está limpa e funcionando corretamente. Ela deve liberar vapor sem obstruções. 2. Anel de vedação: Verifique regularmente o anel de vedação (borracha) quanto a rachaduras ou desgaste. Substitua-o se necessário. 3. Tampa e fecho: Inspecione a tampa e o fecho para garantir que não estão danificados e que fecham corretamente.



- * Climatização (ar condicionado)
- * Refrigeração (geladeira, freezer, câmara fria, visa cooler, ilha e etc...)
- * Aguecedor (GLP, GN)
- * Elétrica residencial
- * Máquina (lava e seca, secadora)
- * Forno (microondas)

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES



O JJ_ASSISTEC

jjassistec@gmail.com

Faça já o seu orçamento







AQUECEDORES <u>A GÁS</u>

COSMOGÁS

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA CONSERTO e INSTALAÇÃO

SAKURA, RINNAI, KOMECO, BOSCH e outros

JUNKERS Servico com garantia

Instalação e Manutenção

30 ANOS

3341.0667 996.842.072 🔊



Construção Acabamentos

Manutenção Serviços de alvenaria em geral

Colocação de pisos e azulejos

Pintura Reparos

Reformas Elétricas

Hidráulica Serviços de emergência

Split - Elétrica - Ventilador de teto Pintura Residencial - Hidráulica Cerâmica - Reformas em Geral.

Aceitamos Cartões

VISA Hipercard elo

🕓 (51) 98467.2544

(51) 99437.9469

ACEITAMOS OS PRINCIPAIS

* consulte demais formas de pagamento

SP ELÉTRICA

Emerson Eletricista - CREARS 187307

51 98410 9726 🗩

speletricapoa@gmail.com

Instalação de:

- Tomadas 220V
- Chuveiros, torneiras
- Interruptores, disjuntores
- Sensores, fotocélula
- Troca de fiação
- Manutenção corretiva e preventiva residencial em geral

HIDRÁULICO 24HORAS



Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas Vazamentos / Colunas e desentupimentos

51 991 215 842 👁

CASA Seu lar mais completo **PECAS**

reposição para fogões eletrodomésticos e refrigeração

O FOGÕES E FOGAREIROS À GÁS O PANELAS (paejeiras, mocotó, etc) O ELETRODOMÉSTICOS

OUTILIDADES PARA O LAR O MATERIAL HIDRÁULICO E ELÉTRICO

O REFRIGERAÇÃO OFERRAGEM

TRANSFORMADORES www.casaarco.com.br

(51) 99241.3053 Aceitamos cartões de crédito e débito

Rua Pinto Bandeira, 493 - POA/RS (51) 3224.5512 - 3224.5755





Alarmes, PPCI e Automação por Voz . Loja Própria Intelbras

<u>(C) (51) 99885 1158</u>

intelbras





Persiana Vertical 51 **992.975.31**

ORCAMENTO GRATUITO

FRETES= **VIAGENS - MUDANCAS Embalamos** Desmontamos e montamos Descarte de Móveis Atendemos domingos e feriados Preços acessíveis



- ELÉTRICA E HIDRÁULICA • PINTURAS EM GERAL COLOCAÇÃO DE PISO CERÂMICO
- REFORMA DE FACHADAS SERVICOS DE JARDINAGEM • REPARO E TROCA DE TELHADO
 - ORCAMENTO GRATUITO

PARCELAMOS EM ATÉ 12X NO CARTÃO DE CRÉDITO

· LIMPEZA DE CALHAS E CAIXAS D'ÁGUA TROCA DE CHUVEIRO E TORNEIRA ELÉTRICA REFORMAS EM GERAL

 MÃO DE OBRA FEMININA: FAXINA E LIMPEZA PÓS OBRA

SERVIÇOS DE SERRALHEIRO EMITIMOS NOTA FISCAL

🕓 98638-6669/ 🕓 98310-9903









João





- Aquecedor de água
- Montagem de tubulação GLP-GN
- Restaurantes e Cozinhas Industriais
- Conversão GLP / GN luispaulo.rosa255@gmail.com





- Troca de fiação de apto, casa e colocação de lustres Disjuntores, tomadas padrão ABNT
 - Execução de projetos novos e reforma elétrica
- · Ventilador de teto, sensores de presença • Instalação de ar-condicionado de janela c/ moldura
- Instalação elétrica de split
 Serviço de emergência

3339.3409 / 999.662.794오





Revestimentos cerâmicos Porcelanato Texturas Pinturas em geral

Instalações elétricas Instalações hidráulicas Cozinhas / Banheiros Lareiras

Faça seu orçamento gratuito



E-mail: claudineipichani1@gmail.com

Como evitar a obesidade em gatos? Dicas para um pet saudável



É importantíssimo que os gatos tenham uma rotina ativa e com uma alimentação adequada – e na porção certa – para evitarmos a obesidade. Por isso, confira algumas dicas que você pode pôr em prática:

- 1. Ofereça sempre a quantidade ideal de ração para o seu gato. Você pode conferir a porção no verso da embalagem do alimento e dividir essa quantidade algumas vezes ao dia:
- 2. Não exagere nos petiscos. Não deixe que os petiscos ultrapassem 10% de calorias diárias ingeridas pelo pet; Evite oferecer alimento humano para o seu gato;
- 3. Caso seu gato seja acostumado com passeios, não deixe de fazer algumas caminhadas com ele - com coleira e guia - durante a semana;
- 4. Bringue com seu gato pelo menos meia hora por dia pelo menos uma hora no caso dos filhotes;
- 5. Invista em enriquecimento ambiental: proporcione um ambiente com brinquedos, arranhadores e nichos.



- 1. Boa alimentação: É essencial que o seu pet tenha acesso a uma boa alimentação de gualidade: completa e balanceada.
- 2. Veterinário de Confiança: É muito importante ter um profissional que conheca o histórico do animal e acompanhe a sua rotina.
- 3. Atividade Física: Passeios e atividades para gastar energia ajudam na saúde do seu pet, desde o funcionamento do corpo até o relaxamento e um sono de mais qualidade, além de estreitar o laço com o tutor.
- 4. Ambiente Tranquilo: Cães e gatos precisam se sentir seguros e calmos onde estão, e ter momentos de tranquilidade e descanso para recuperarem energia.
- 5. Estímulos Mentais: Mudanças de trajeto no passeio, brinquedos de enriquecimento ambiental e atividades físicas diversas estimulam os pets a pensarem, mantendo o cérebro mais ativo.
- 6. Cuidados em Casa: É importante que a casa esteja preparada para receber cachorros e gatos: atenção a plantas tóxicas, produtos de limpeza que fazem mal a animais e espaços tranquilos e seguros pro seu pet.
- 7. Tempo de Qualidade: Seja em uma brincadeira, alimento ou relaxando com o seu cachorro ou gato, é importante que se criem momentos dedicados para que vocês se conectem.

Tele-entrega de Rações PANAZE DOS BICHOS





Ração BOLT Mais - Carne Apolo Original ou Carne 20 kg 7 kg **R\$ 41,90** 15 ka **R\$ 82.90**



R\$ 129,90 Apolo orig 10 Kg R\$ 64,90



Proplan de 15kg raças médias ou grandes R\$ 361.90



Primogato Original adultos 10kg **R\$ 99,90**



Ração Birbo Gatos Ad. Blend 10kg **R\$ 95,90**



ATENDEMOS TODA POA E GRANDE POA

Av. Alberto Pasqualini, 1070 - Jd. Itú Sabará Tel.: 3084.0023 / 3029.9309 / 99912.5696 🔉

www.armazemdosbichos.com.br 🔍 🗓 🗓













Frutas - Verduras - Açouque -Padaria - Bebidas - Legumes Material de limpeza - Refrigerantes - Higiene

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

Receitas



Gelatina Colorida

Ingredientes:

1 pacote de gelatina de morango (ou sabor de sua preferência) | 1 pacote de gelatina de abacaxi (ou sabor de sua preferência) | 1 pacote de gelatina de limão (ou sabor de sua preferência) | 1 pacote de gelatina de uva (ou sabor de sua preferência) | 1 lata de leite condensado | 1 lata de creme de leite (sem soro) | 1 envelope de gelatina sem sabor | 200 ml de água quente | 200 ml de água fria

Modo de preparo:

Prepare cada gelatina separadamente, seguindo as instruções do pacote, utilizando 200 ml de água quente e 200 ml de água fria para cada sabor. Coloque em recipientes separados e leve à geladeira até ficarem bem firmes (cerca de 2 a 3 horas). Depois que as gelatinas estiverem firmes, corte-as em cubos e misture todas em um recipiente grande. Dissolva a gelatina sem sabor em 5 colheres de sopa de água fria e deixe descansar por 5 minutos. Em seguida, aqueça no micro-ondas por 15 segundos ou até que esteja totalmente dissolvida. Em um liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite e a gelatina sem sabor dissolvida até obter uma mistura homogênea. Despeje essa mistura sobre os cubos de gelatina e mexa delicadamente para não desmanchar os cubos. Coloque a mistura em uma travessa grande ou em taças individuais e leve à geladeira por pelo menos 3 horas, ou até que figue bem firme.



SIGA-NOS PARA **VER OFERTAS**

+ COMODIDADE E PRECO BAIXO

SUPERTCHEBARBARIDADEOFICIAL

AV. TRAMANDAÍ, 39 FONE: 3013.7307

AV. JUCA BATISTA, 2154 FONE: 3246,7307

R. BECO DO PALADINO, 77 FONE: 3245.3245

Guacamole

Ingredientes:

- 1 abacate brasileiro médio (ou 4 avocados)
- · 1 tomate grande sem sementes
- · 1 cebola pequena
- 1 pimenta malagueta sem sementes
- suco de 1 limão grande
- sal

Modo de preparo:

- 1. Amasse o abacate com um garfo, acrescente o suco de limão, sal a gosto e misture como um purê.
- 2. Pique a cebola e o tomate. Pique bem a pimenta.
- 3. Acrescente os ingredientes picados ao "purê" de abacate.
- 4. Sirva com chips, crackers, tacos, no burrito ou mesmo junto com arroz e feiião.





EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

A mais completa linha de artigos para bares, restaurantes, churrascarias e hotéis

> www.knetig.com.br Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS

(51) 3343-0 **(51) 3343.21 (51) 3343.6773**

e-mail: comercial@knetig.com.br

Cueca Virada Salgada com Queijo = Ingredientes:

2 xícaras de farinha de trigo | 1 colher de chá de sal | 1 colher de chá de fermento químico | 2 colheres de sopa de manteiga | 1 ovo | 1/2 xícara de leite | 100g de queijo ralado (pode ser parmesão ou mussarela) | Óleo para fritar

Modo de preparo:

Preparação da Massa: Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo, o sal e o fermento. Adicione a manteiga e misture até obter uma farofa. Acrescente o ovo e o leite, misturando até formar uma massa homogênea. Por fim, adicione o queijo ralado e misture bem. Modelagem: Abra a massa em uma superfície enfarinhada até ficar com cerca de 0,5 cm de espessura. Corte tiras de aproximadamente 10 cm de comprimento e 2 cm de largura. Faça um corte no meio de cada tira e passe uma das pontas pelo corte, formando uma torção. Fritura: Agueça o óleo em uma panela funda. Frite as cuecas viradas aos poucos, até ficarem douradas e crocantes. Escorra em papel toalha para remover o excesso de óleo.

Canjica Cremosa ——

Ingredientes:

500g de canjica branca | 1 litro de água | 1 litro de leite | 1 lata de leite condensado | 200ml de leite de coco | 1 xícara de açúcar | 1 pau de canela | 5 cravos-da-índia | Coco ralado a gosto (opcional)

Modo de preparo:

Preparação da canjica: Deixe a canjica de molho em água por pelo menos 12 horas. Depois, escorra e coloque em uma panela de pressão com 1 litro de água. Cozinhe por cerca de 40 minutos ou até que esteja macia. Preparando o creme: Em uma panela grande, adicione o leite, leite condensado, leite de coco, acúcar, canela e cravos. Misture bem e leve ao fogo médio.

Cozinhando a caniica: Acrescente a caniica cozida ao creme e deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 20 minutos ou até engrossar e ficar bem cremosa.

Finalização: Se desejar, acrescente coco ralado para dar um toque extra de sabor. Retire a canela e os cravos antes de servir.

Delícias da Borboletinha

Salgadinhos, docinhos, bombons e cones trufados, sopas, caldos e cremes (congelados), bolos e tortas no pote, combos e kits para comemorações, gostosuras para datas comemorativas (Páscoa, Dia das mães, dia dos namorados, dia dos pais, dia dos professores, dia das crianças, Natal)...

WhatsApp 9 9102 5488 Instagram @delicias.da.borboletinha





CARNE DE QUALIDADE E PROCEDÊNCIA, DIRETO DA FAZENDA.



Rua Gonçalves Dias, 218 - Menino Deus - POA/RS







Receita de Bolo de Laranja com Suco em Pó



Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de acúcar
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 pacote de suco em pó sabor laranja (25g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Bolo de Laranja com Suco em Pó
- Bolo de Laranja com Suco em Pó

Modo de Preparo:

- 1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com manteiga e farinha.
- 2. Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo, o leite e o suco em pó até obter uma mistura homogênea.
- 3. Despeje a mistura em uma tigela e adicione a farinha de trigo aos poucos, mexendo com uma colher ou fouet até incorporar bem.

- 4. Adicione o fermento e misture delicadamente.
- 5. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno por cerca de 40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

6. Deixe esfriar um pouco antes de desenformar e servir.

Dicas de Preparo:

- Use suco em pó de boa qualidade para garantir um sabor mais intenso.
- Experimente adicionar raspas de laranja à massa para um toque extra de frescor.
- Para um bolo ainda mais úmido, substitua metade do leite por suco de laranja natural.

Variedades da Receita:

- Com cobertura de glacê: Misture açúcar de confeiteiro com um pouco de suco de laranja até obter uma consistência líquida e despeje sobre o bolo frio.
- Com pedaços de fruta: Adicione pequenos pedaços de laranja à massa antes de assar.
- Versão integral: Substitua metade da farinha de trigo por farinha de trigo integral.

Como Servir e Armazenar:

- Servir: Esse bolo é perfeito acompanhado de um café fresquinho ou chá da tarde. Sirva em temperatura ambiente ou ligeiramente aquecido.
- Armazenar: Guarde o bolo em um recipiente fechado à temperatura ambiente por até 3 dias ou na geladeira por até uma semana. Pode ser congelado em fatias por até 3 meses.



De segunda a sexta Buffet e aos sábados Cardápio Especial. Temos opção de pague e leve por kg.



(51) 3209-1389 (51) 989.083.555

🞙 Av. Juca Batista, 4597 - Lojas 16 e 17





- Laudos de Engenharia Elétrica – Perícias Judiciais e Extrajudiciais

Manutenções/Regularizações/Instalações Elétricas

Atendemos Condomínios. Residencial e Comercial



51 984.545.287 @smartpower.eng

Segurança e Qualidade, serviços de acordo com as normas vigentes

MARIDO DE ALUGUEL

- Elétrica / Hidráulica
- Montagem / Desmontagem de móveis pequenos
- Fretes com camioneta
- Instalação de ventilador de teto, chuveiro, luminária, prateleiras, suportes p/ TV

51 99310.4261 Marcos Schutz



*l*ultitron

ETRÔNICA ESPECIALIZADA

THE LG PHILIPS SAMSUNG CONSERTAMOS TODAS AS MARCAS: ÁUDIO, VÍDEO, **DVD, TELEVISORES, FORNOS DE MICROONDAS**

BUSCA E ENTREGA EM DOMICÍLIO - ORÇAMENTO GRATUITO

3226.8834 3226.2592 AV. AURELIANO DE F. PINTO, 914 CIDADE BAIXA

2ª - 6ª: 9h às 12h / 13h30 às 18h30



Revestimentos cerâmicos Porcelanato **Texturas** Pinturas em geral Instalações elétricas Instalações hidráulicas Cozinhas / Banheiros Lareiras

Faça seu orçamento

©(51) 98065 7266

E-mail: claudineipichani1@gmail.com

www.multitron.com.br FΔXINI

Chame a Lilian para suas necessidades de Limpeza

Siga no **Instagram** lilian_mahila_lima_vigna

51 99387.6622



Telas retráteis, fixas, removíveis, recolhíveis e deslizantes... Proteção e conforto para sua casa.

(51) 3019.3075 1 9.9982.8983 www.teletelas.com l contato@teletelas.com

Livre-se dos fortes odores em casa



Use bicarbonato de sódio para limpar e desodorizar superfícies. Polvilhe um pouco de bicarbonato em uma esponia úmida e esfregue pias, banheiras, azulejos e

superfícies da cozinha. Além de limpar eficazmente, ele neutraliza odores, deixando a casa com um aroma fresco e limpo.

FELICIDADES AOS ETERNOS APAIXONADOS

Neste mês de junho, queremos homenagear todos os namorados que celebram o amor com carinho e dedicação. Que a chama da paixão continue acesa, iluminando o caminho de vocês com cumplicidade e companheirismo. Que cada momento juntos seja especial e que a felicidade esteja sempre presente na vida de vocês. Parabéns a todos os casais apaixonados que fazem do amor uma verdadeira celebração!

UMA SINGELA HOMENAGEM DA REVISTA

ProcureAche®



SEELIG & PORTELA

Direito do Consumidor inscrição indevida (spc/serasa)

Direito de Família - Inventário e Testamento | Revisionais Bancários Benefícios Previdenciários e Aposentadorias Juizados Especiais Cíveis e Criminais

RUA DOS ANDRADAS, 1646 SALA 64 - PORTO ALEGRE **L** 3225.3494 © 99944.4693 ⊕ www.seeligportela.com.br

ATENDIMENTO PRESENCIAL OU POR VÍDEO CHAMADA

Aposentados e Pensionistas, como vítimas de práticas abusivas de Bancos e Financeiras.

Você já ouviu falar em RMC? É a modalidade de crédito que tem sido o vilão dos aposentados e pensionistas? Muitos servidores públicos, aposentados e pensionistas vem sofrendo descontos indevidos em seus rendimentos a título de "Empréstimos sobre RMC".

O RMC - Reserva de Margem Consignável é um porcentual da renda do indivíduo destinada ao pagamento da fatura do cartão de crédito consignado, com desconto automático na folha de pagamento de 5%.

A prática abusiva! As instituições bancárias têm aproveitado essa margem para conceder um limite de crédito para sague de até 5%, utilizando o RMC como se fosse um empréstimo tradicional. Acontece que essa prática é considerada abusiva!

Primeiramente, as taxas cobradas nas operações com cartão de crédito são muito superiores às do empréstimo tradicional. A diferença pode tornar a dívida muito maior do que o esperado pelo consumidor.

A ilusão do pagamento. O servidor acredita que está pagando a parcela do empréstimo, na verdade, ele está pagando o valor dos juros e encargos cobrados pelo banco. Essa prática impossibilita a quitação da dívida e a torna impagável. Dessa forma, os consumidores são submetidos a uma dívida exorbitante.

Conclusão: O cartão impagável! Conhece alguém que tenha esse cartão impagável? Então, não perca tempo, busque seus direitos com brevidade.

- Instagram: @rieseriesadvogados
- WhatsApp 51 -99493-9696, 51 -3228-1608
- web site www.rieseriesadvogados.com.br

Prazo da entrega do IRPF 2024 ampliado para cidades afetadas pelas enchentes



A Receita Federal prorrogou o prazo para a entrega da declaração do Imposto de Renda para os contribuintes que moram em 336 municípios do Rio Grande do Sul afetados por chuvas intensas. Agora, os gaúchos terão até o dia 31 de agosto para acertar as contas com o Fisco. Por exemplo, a entrega da declaração do imposto de renda será prorrogada de 31 de maio para 31 de agosto. Essa medida excepcional foi adotada com base na Portaria MF nº 12/2012, do Ministério da Fazenda, e no Decreto estadual nº 57.603, de 5 de maio de 2024, emitido pelo governo do estado do Rio Grande do Sul.

Danilo Dias da Cunha Corretor de Imóveis

RECI/RS 13.429 - CNAI 46.22

 Locações Vendas

 Avaliações Vistorias

Regularizações

9.9678.3495 Contratos



Paulo Ricardo Pereira Martins

Causas Criminais | Trabalhista | Militares Policiais | Divórcio | Inventário | Pensões

Av. Manuellito de Ornellas, 58 - 8º andar - Praia de Belas - Porto Alegre

Fone (51) 98624.1174 (whats) - 51 99854.2563

e-mail: prpmbr@yahoo.com.br



Somos especializados em Ações trabalhistas, Previdenciárias, Inventários, e Revisionais! Ações de revisão da aposentadoria -REVISÃO DA VIDA TODA - para quem se aposentou de 2013 a 2019; Ações revisionais de Veículos, Ações revisionais de imóveis - não deixe seus imóveis irem para o leilão! Ações

Revisionais de Empréstimos contra Bancos e financeiras.

🔘 @rieseriesadvogados 🤌 rieseriesadvogados.com.br



Av. Alberto Bins 392 - sala 802 - Centro Histórico - POA/RS 51 3228.1608 / 51 99493.9696











WhatsApp: Funcionalidades interessantes

Editar mensagens: O WhatsApp permite editar mensagens enviadas em conversas individuais em grupos. Esse recurso fica disponível por até 15 minutos após o envio da mensagem, sendo uma solução prática para corrigir erros de digitação. Isso significa que você pode fazer as devidas correções sem a necessidade de excluir e reenviar o texto.

Enviar mensagens para si: Enviar mensagens para si mesmo no WhatsApp é uma excelente opção para salvar rapidamente mensagens de texto, voz ou arquivos de mídia, sem a necessidade de criar grupos solitários ou recorrer a outros aplicativos para exportar conteúdo. Para realizar essa ação, basta iniciar uma nova conversa e selecionar o seu próprio nome na lista de contatos. Em seguida, você pode compartilhar qualquer informação relevante que desejar salvar, tornando essa opção útil para armazenar notas, lembretes, links úteis ou qualquer outro conteúdo importante de forma rápida e prática.

Telefones Úteis

SAMU	192
Hospital Pronto-Socorro	3289-7999
Defesa Civil	199
Polícia Rodoviária Federal	191
Polícia Militar	190
Polícia Federal	194
Polícia Civil	197
EPTC	118
Corpo de Bombeiros	193
Disque-Previdência Social	135
Rodoviária	3210-0101
Aeroporto Salgado Filho	3358-2000
CEEE	0800 721-3333
Dmae	3289-0156
Detran	0800 905-5555
Serviços/Informações Prefeitura	156
PROCON	3289-1769



Dê valor ao seu condomínio, faça do Jeito Certo.

Síndicos profissionais experientes e qualificados em Porto Alegre. Solicite uma proposta para seu condomínio hoje mesmo!



Estamos prontos para te atender!

(51) 3331.4491

(51) 98263-9938 🕓

jeitocertosindicos.com.br

















HORÓSCOPO







Se alguns têm a oportunidade de mudar de emprego, de







Enquanto alguns embarcam em um novo ciclo de expansão plenamente conscientes de seus meios em junho, outros têm dificuldades em lidar com o desejo de amar e os ressentimentos a superar. Outros, por fim, devem ficar atentos às mensagens pouco claras que enviam e que causam confusão nas relações com o círculo próximo.

Alguns correm o risco de sabotar seus sucessos ao disseminar mensagens agressivas contra aqueles que os encorajam. Outros lidam com obstáculos e bloqueios que afetam seu ânimo, enquanto alguns se aproximam de um ideal, mas precisam permanecer modestos e preocupados com o bem-estar dos outros.

Um projeto e novas perspectivas estão evoluindo suas relações. No entanto, você enfrenta a dificuldade de concretizar suas aspirações devido à falta de obstáculos que freiam seu progresso. Outros esforçam-se para conter suas ambicões e evitar uma situação financeira desconfortável.

Altas ambições no amor e a oportunidade de alcançá-las para alguns, mas outros suportam uma vida cotidiana repleta de obstáculos que poderiam expô-los à frustração. Outros, por sua vez, mantêm o controle de suas emoções para não minar a confiança depositada neles.

Você aprofunda as relações com as pessoas ao seu redor, redobrando a benevolência para evitar que o ambiente em casa se torne frio. Outros embelezam seu universo privado, mas deveriam gerenciar melhor suas interações para ter certeza de entender bem aqueles que amam.

Você vive eventos intensos no âmbito emocional ou criativo. mas precisa lidar com a falta de recursos e com uma rigidez que freia seu entusiasmo. É necessário manter os pés no chão e ser razoável para que sua história evolua sobre bases sólidas.

direção, ou até mesmo de vida, devem evitar pensar que têm todo o poder. Outros estão implementando um projeto, um sonho, mas nem tudo é tão fácil. Por fim, alguns ficam decepcionados com suas expectativas e são obrigados a adiar temporariamente a realização de seus planos. Uma transformação profunda permite que você acesse uma

versão mais autêntica de si mesmo, desde que siga o fluxo sem forçar o caminho. Outros lidam com influências contraditórias que limitam suas ambições. É necessário canalizar suas emoções para abordar um ideal sentimental serenamente, em vez de cair na confusão ou ilusão.

Uma mudança de orientação é coroada com sucesso que precisa ser mantido. Você se esforça para preservar suas recentes conquistas, mas enfrenta resistência de parceiros pouco receptivos às suas propostas. Outros, estão dispostos a voltar à realidade para evitar semear dúvidas nas mentes ao redor.

Você pode mudar as coisas na família, mas tem dificuldade em satisfazer seus desejos esfriados por uma mentalidade mais inclinada à crítica do que ao abandono. Não crie ilusões sobre a realidade de seus relacionamentos.

Você expressa talentos não explorados, mas precisa equilibrar entre suas prioridades e suas ideias de servir à comunidade, e essa escolha pode frustrá-lo. Você começa o mês em sintonia com aqueles ao seu redor; mais tarde. canalize suas intervenções para evitar cair na sentimentalidade.

Um trabalho interior está ajudando você a enxergar mais claramente na esfera pessoal, mas você está tendo dificuldades para se comunicar com seus entes queridos, apesar de sua vontade de aquecer o ambiente em casa. Leve em consideração as necessidades reais de seus familiares em vez de projetar seus próprios desejos.

Cuide de si mesma

O Reiki é um processo terapêutico que ajuda nossa saúde física e mental por meio do Amor e do Autoperdão. É uma terapia auxiliar reconhecida pela OMS e cada vez mais praticada, por causa de seus benefícios. Além da aplicação de Reiki, o Terra e Luz oferece cursos de formação na área.

Terra e Luz - (51) 99269.0554

Trabalhamos com:

há 21 anos RECARGAS / PAPELARIA / MATERIAL ESCOLAR

vivo

FUMOS, CHARUTOS, CIGARROS E CACHIMBOS IMPRESSÃO / XEROX / MAT. PARA ESCRITÓRIO **FAZEMOS CARIMBOS**

(51)3028.6740 / 98602.2120

Av. do Forte, 950 - Lj. 07 Jd. Ipiranga - POA/RS



CRISTAIS, CROMOTERAPIA, AROMATERAPIA TAROT, FLORAIS, TERAPIAS NATURAIS CURSOS DE REIKI E FORMAÇÕES

(51) 992690554 RUA ACORES, 57 / 403

TERRAELUZ.COM.BR



Jogo de Cartas Trabalhos orientados pelas Cartas Banhos, Limpeza e Segurança Trabalho (casas, pessoas, carros...)

Rosi 🛭 51 99353.4666 🕓



>>>>>>> Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307 51 3269.2369 / 98544.8048 🔊



proteja-se contra o mosquito da dengue!

TELAS MOSQUITEIRAS

Conserto e Manutenção

Faça seu orçamento gratuito

TELAS 99942-7071 S

www.telasmosquiteiraslima.com.br





- Porto Alegre
- Região Metropolitana
- Litoral

Me chama no Whats

98540-0950 🛚



transportes **AL** 概如

Segurança e agilidade

Do pequeno frete a grande mudança!!

*faça seu orçamento sem compromisso!
*aceitamos cartão!

*montagem e desmontagem de móveis

51-99841-9878 Ademir Junior





PERSIANAS E CORTINAS MANUAIS E MOTORIZADAS

TELAS MOSQUITEIRAS

- SOLUÇÕES EM **FORROS** MODULADOS E GESSO
- FECHAMENTO EM **VIDRO** TEMPERADO,
- BOX, SACADAS E ESCADAS
- ESQUADRIAS DE **ALUMÍNIO** E PVC
- SOLUÇÕES EM PISOS LAMINADOS, VINÍLICOS E CARPETES

(51) 98993.5348 © persianasthony Av. São Pedro, 1423 loja 4



Carimbos

▲ Folder

- Convites
- ▲ Cartões de Visita
- ▲ Talões
- ▲ Xerox e Encadernação

8 51 **3344.0596** / **9 98571.5851**

prgraficaoficial@gmail.com







ECONOMIZE ÁGUA

ÁGUA, GÁS E PISCINA INSTALAÇÕES HIDRÁULICAS QUENTE, FRIA, AQUECEDORES ELÉTRICA E PRESSURIZADORES

© 984.136.494





LIMPEZA DE FOSSAS, DESOBSTRUÇÃO **DE PIAS, RALOS E ESGOTO EM GERAL**

LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA. CACA VAZAMENTO. DESRATIZAÇÃO, DEDETIZAÇÃO DE BARATAS E CUPINS **HIDRO JATEAMENTO DE REDES CLOACAIS E PLUVIAIS**

ORCAMENTO GRATUITO

✓ Ikinipel@gmail.com

PLANTÃO **24H**

(51) **99914.2891** /(51) **98563.3350**

DESENTUPIDORA IANSEN

INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS - RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS

- 🗸 Pias, ralos, vasos e esgotos em geral 🗸 Limpeza de caixa d'água
 - Controle de cupins
- Limpeza de fossa e hidrojateamento
 - Dedetização em geral

Encanador hidráulico

TODOS OS DIAS - INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS ENTUPIU? Chame no Whats CHAMOU, CHEGOU!

Porto Alegre Região Metropolitana Vale dos Sinos



